ほけんだより

すこやか

１０月号

令和元年１０月１日発行
真岡市立山前小学校

保健目標（ほけんもくひょう）

〇目を大切にしよう。

安全目標（あんぜんもくひょう）

〇災害から身を守ろう。

　過ごしやすい季節になり、体を動かすのが気持ちのよい日が続いています。毎日、休み時間には、外に出て遊ぶ子供たちの姿がみられます。
　１０月１４日は「体育の日」。運動は苦手、ゲームの方が楽しいという人も、外に出て思い切り体を動かしてみてほしいです。

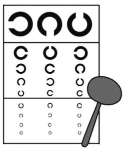
１０月の保健行事

１日（火）　安全点検・月例環境衛生検査
１０日（木）～１１日（金）修学旅行（６年生）
１６日（水）　就学時健康診断
１７日（木）　SC来校
１８日（金）　遠足（１～５年生）

　１０月に全学年で視力検査を実施します。眼鏡・コンタクト使用者は忘れずに持ってきてください。なお、視力検査の結果Ｂ以下の人には、受診勧告書を配布します。早めの眼科受診をお願いします。

【検 査 日 程】

１０月　１日（火）1-1男子　　９日（水）4-1女子　　２１日（月）5-1女子、5-2
　　　　３日（木）2-1　　１５日（火）4-2　　２４日（木）6-2
　　　　４日（金）1-1女子　　１７日（木）5-1男子　　２５日（金）予備日
　　　　７日（月）3-1、4-1男子　　１８日（金）6-1



　９月に身体測定を実施しました。測定をしていると子供たちの成長がみられたので、うれしくなりました。全体的に身長の伸び率が高かったようです。ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。

～各学年の平均身長・体重と４月からの伸び率～

		１年生	２年生	３年生	４年生	５年生	６年生
身長(cm)	男子	118.4 (↑2.3)	123.9 (↑2.2)	129.4 (↑2.1)	135.7 (↑1.6)	140.9 (↑1.9)	146.3 (↑2.6)
	女子	115.9 (↑2.2)	125.2 (↑2.6)	129.5 (↑2.6)	134.7 (↑2.4)	142.4 (↑2.5)	148.5 (↑2.6)
体重(kg)	男子	21.7 (↑1.0)	25.2 (↑1.7)	27.2 (↑1.1)	35.7 (↑1.9)	36.4 (↑2.0)	41.2 (↑2.6)
	女子	21.4 (↑1.1)	25.0 (↑1.5)	27.7 (↑0.8)	31.1 (↑1.6)	35.9 (↑1.7)	39.6 (↑1.6)

保護者の方へ

〇お茶うがいの水筒持参をお願いします。

　本校では、毎年かぜの予防のため「お茶うがい」を推奨しています。お手数ですが、温かいお茶を水筒に入れてお子さんに持たせてください。
　お茶に含まれるカテキンには殺菌作用があり、かぜ予防にも効果があると言われています。お茶うがいを続けた子供は、うがいをしない子供に比べてかぜを発症する割合が低いという研究結果もあります。

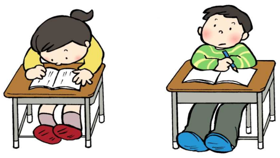
〇「成長と健康の記録」を配布します。

　各クラスの視力検査が終わり次第、「成長と健康の記録」を配布します。２学期の身体測定と視力検査の結果についてご確認いただき、押印をして学校に返却してください。

本校では、「目の健康・姿勢の指導」として**正しい姿勢の合い言葉「ペタ・ピン・グー・トン」**を指導しています。ぜひご家庭でも家庭学習や読書の際に参考にしてください。

姿勢が悪いと・・・
こんな影響があります！！

- 目が悪くなる
- せぼねが曲がる
- 身長がのびにくい
- 内ぞうの働きが悪くなる
- 歯ならびが悪くなる
- 肩こりやこしの痛み
- 集中力の低下　など

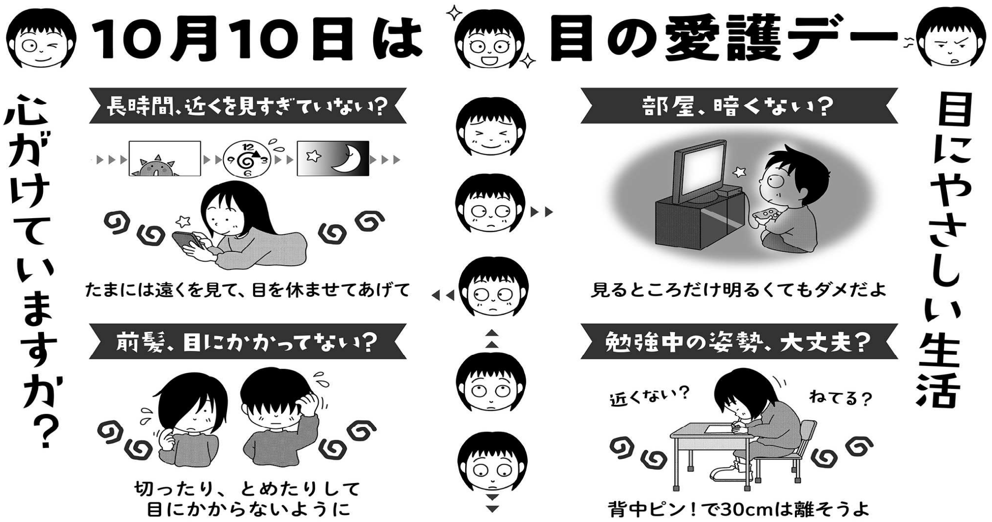


目を大切にして、近視を予防しよう！！

目が疲れたときは

- **遠くを見る**
- **目の体操**
- **軽く目を閉じる**
- **温める、冷やす**
- **目の周りを軽く押す**
  など

試してみましょう！！



～修学旅行・遠足に向けて～
乗り物酔いや服薬の管理など、健康面で心配なことがある場合には、担任または養護教諭にご相談ください。

乗り物よいをふせぐためにしておきたいこと